

ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

Иванова Александра Сергеевна

студент 4 курса педиатрического факультета

Туктарова Земфира Саидовна

студент 4 курса педиатрического факультета

Сайфутдинова Алина Ильдаровна

студент 4 курса педиатрического факультета

Толмачёв Денис Анатольевич

Кандидат медицинских наук, доцент

Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск.

Аннотация. В данной статье рассматриваются изменения образа жизни, эмоционального состояния и здоровья у студентов первого курса, получающих высшее образование в Ижевской Государственной Медицинской Академии. Приведены данные, позволяющие судить об общих изменениях качества жизни.

По результатам работы сделаны выводы.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, эмоции, первый курс.

Актуальность: В современном российском обществе одной из приоритетных задач является необходимость в повышении уровня здоровья нации. Здоровье - одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. И его нужно охранять и укреплять. А это определяется образом жизни.[1]. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественно сознания, в сфере культуры, воспитания, образования.[2].

Здоровье человека напрямую зависит от образа жизни. Именно на образ жизни стоит уделять как можно больше внимания в студенческие годы. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.[3,4].

Цель исследования: Выявить и определить изменения в образе жизни, эмоциональном состоянии и здоровье у студентов первого курса ИГМА.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование среди студентов первого курса ИГМА.
3. Проанализировать результаты, полученные в ходе анкетирования и сделать выводы.

Объект исследования: студенты первого курса ИГМА.

Материалы исследования: В ходе работы приняло участие 293 студента первого курса ИГМА, из которых 126 студентов лечебного факультета, 109 студентов педиатрического факультета, 58 студентов стоматологического факультета.

Метод исследования: анкетирование.

Результаты исследования:

В ходе работы было опрошено 293 студента первого курса ИГМА, из которых 43,0% студентов лечебного факультета, 37,2% студентов педиатрического факультета, 19,8% студентов стоматологического факультета.

По полученным данным учебная нагрузка после поступления увеличилась для 98,0% респондентов и не изменилась для - 2,0%.

На вопрос: «Высыпаетесь ли Вы?» 84,0% опрошенных ответили – нет, и только 16,0% - да. В среднем студент первого курса ИГМА спит около 5-6 часов.

Произошли ли изменения в рационе питания при поступлении в ИГМА? Для почти половины (44,0%) опрошенных рацион остался без изменений, для 31,0% произошли качественные и количественные изменения в худшую сторону, для 20,0% - наблюдают только качественные ухудшения в рационе питания, для 3,0% - рацион увеличился количественно, и по 1,0% респондентов ответили, что рацион качественно улучшился, но количественно уменьшился.

Почти каждый второй (44,0%) первокурсник отмечает нарушения в режиме питания, 29,0% опрошенных не имели режима питания и до поступления, 25,0% - говорят, что режим питания остался на том же уровне и только у 2,0% респондентов появился режим питания при поступлении в ВУЗ.

Для большей половины студентов (73,0%) распорядок дня изменился в худшую сторону (нарушился), у 12,0% опрошенных распорядка дня нет, без изменений остался у 8,0%, у 5,0% респондентов произошли улучшения и у 2,0% появился распорядок дня.

На вопрос: «Произошли ли изменения в состоянии здоровья и эмоциональном состоянии (настроении) после поступления в ВУЗ? Не изменилось, улучшилось, ухудшилось». Изменения в ухудшении состоянии здоровья и эмоциональном состоянии наблюдаются у 32,0% респондентов, у 1,0% - изменения произошли в сторону улучшения и у 67,0% - состояние осталось без изменений. Так как для 32,0% опрошенных состояние здоровья и эмоциональная активность ухудшилась после поступления, то им предлагалось пройти опросник на

предъявление основных жалоб.

Выводы

Основные изменения со стороны качества жизни после поступления:

1) Увеличение учебной нагрузки (по мнению 92,0% опрошенных); 2) Недосыпание (у большей половины респондентов 84,0%); 3) Изменения в рационе питания (31,0% анкетированных отмечают качественные и количественные ухудшение рациона питания), режиме дня (73,0% респондентов считают произошедшие изменения в своём распорядке дня - отрицательным явлением), состоянии здоровья (у 32,0% опрошенных состояние здоровья ухудшилось).

Также в ходе анкетирования были выявлены основные жалобы студентов первого курса, на первом месте стоит сонливость 26,0%, ощущение жара встречается у каждого четвертого респондента (25,0%), головные боли 15,0% и чувство тяжести в голове 14,0%.

На примере студентов ИГМА мы видим, что большинство студентов не высыпается, рацион, режим питания и распорядок дня изменился в худшую сторону в связи повышенной учебной нагрузкой и неумением распределять время. Поэтому особенно важно в первые годы учебы ввести беседы и занятия на темы, которые посвящены здоровью, правильному распределению времени и рациональному питанию.

Список литературы:

1. Некоторые аспекты образа жизни студентов медицинского и технического вузов – Попова Н.М. Чернов А.Н. Ямолдинов Н.Р.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье// Ольбрехт П.С. Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург.
3. Оценка здоровья студентов медицинского вуза. Наследкова М.А., Кашапова Н.И., Толмачев Д.А. Синергия Наук. 2018. № 21. С. 273-276.
4. Руководство к практическим занятиям по общественному здоровью и здравоохранению, медицинской информатике. Савельев В. Н. 2008г.